ASSIETTE DES PECHEURS

Pour 6 personnes: 1 petit bar de 400 g, 1 saint-pierre de 400 g, 250 g de saumon, 12 coquilles Saint-Jacques, 18 langoustines, 1 bouquet de cerfeuil, 250 g de beurre. Pour le court-bouillon: 200 g de carottes, 200 g d'oignons, 200 g de blanc de poireaux, 1 petite branche de céleri, 1 bouteille de muscadet, bouquet garni, sel, poivre du moulin. Préparation 20 mn. Cuisson 45 mn.

Lavez les légumes et coupez-les tous en julienne. Dans une sauteuse, faites fondre 50 g de beurre et mettez les légumes, faites-les suer à feu doux puis mouillez avec le vin et 1 l d'eau. Ajoutez le bouquet garni, salez légèrement, poivrez. Faites cuire 30 mn. Passez le court-bouillon. Demandez au poissonnier de lever les filets du bar et du saint-pierre. Décortiquez à cru les langoustines, ouvrez les coquilles Saint-Jacques, coupez les noix en deux, dans l'épaisseur, si elles sont trop grosses. Lavez poissons et coquillages, épongez-les. Pochez-les séparément dans le court-bouillon, 2 à 3 mn environ. Egouttez-les, tenez-les au chaud au bain-marie. Faites réduire le court-bouillon aux trois quarts en le mettant sur feu vif. Hors du feu, montez la sauce au fouet en ajoutant au court-bouillon 200 g de beurre divisé en morceaux. Répartissez les poissons, les langoustines et les coquilles sur des assiettes individuelles chaudes. Nappez de sauce, saupoudrez de cerfeuil haché.

BAR A LA LIVOURNAISE

Pour 4 personnes un bar, 5 à 6 tomates, 3 oignons moyens, une belle gousse d'ail, 5 cuillerées à soupe d'huile, du sel, du poivre, du persil, de la chapelure.

Préparez une fondue de tomates. Faites fondre les oignons hachés dans deux cuillerées à soupe d'huile. Ajoutez les tomates pelées et concassées. Assaisonnez de sel, de poivre et incorporez l'ail écrasé. Faites cuire jusqu'à réduction complète de l'eau rejetée par les légumes. Ecaillez le poisson, videz-le, essuyez-le et assaisonnez-le. Rangez-le dans un plat à gratin bien huilé, dans lequel vous aurez versé la fondue de tomates. Saupoudrez de chapelure. Arrosez avec de l'huile et faites cuire au four. Garnissez avec du persil haché.

BAR A LA NICOISE

Pour 4 personnes: 1 bar de 1 kg environ. sel, poivre, 5 c à soupe d'huile d'olive, 2 oignons, 1 kg de tomates (fraîches ou en boite), 2 gousses d'ail, sel, poivre, un bouquet garni, une poignée d'olives (vertes ou noires), 1 c à soupe de persil haché, une petite boîte de filets d'anchois.

Salez et poivrez le poisson, enduisez-le avec la moitié de l'huile. Pour faciliter sa cuisson, vous pouvez faire des entailles dans sa partie la plus épaisse. Dans l'autre moitié de l'huile, faites fondre les oignons hachés, ajoutez les tomates, l'ail, l'assaisonnement, le bouquet garni, laissez mijoter 30 mn. Enfournez le poisson dans le four chaud, préchauffé, laissez cuire 20 mn en le retournant à mi-cuisson. Nappez-le de sauce tomate dans laquelle vous aurez ajouté

des olives. Décorez d'anchois que vous disposerez en croix et servez aussitôt. On peut ajouter des câpres à volonté à la sauce. Les petits poissons et les poissons en tranches, apprêtés de cette façon, peuvent être frits à la poêle dans de l'huile (au lieu d'être cuits au four) avant d'être nappés de sauce.

BAR A LA VAPEUR

Pour 4 personnes: 2 petits bars, 1 c à soupe de xérès sec, une pincée de gingembre en poudre, sel, poivre. Sauce: 1 poivron rouge, 1 petit piment rouge, 4 tranches de gingembre frais (à défaut, gingembre en poudre), 2 c à soupe d'huile, 2 c à soupe de vinaigre, 2 c à soupe de sucre, 1 c à soupe de sauce soja, 1 c à café de Maïzena, 2 c à soupe d'eau.

Nettoyez les poissons, arrosez-les de xérès, saupoudrez-les de gingembre et assaisonnez-les. Faites cuire 15 mn à la vapeur. D'autre part, faites revenir le poivron, le piment et le gingembre haché (s'il est frais) dans l'huile chaude, mouillez de vinaigre et de sauce soja, ajoutez le sucre et la Maïzena diluée dans l'eau. Portez à ébullition, servez cette sauce avec le poisson.

BAR AU FENOUIL

1 bar de 1 kg, 50 g de beurre, brins de fenouil, 1/4 de litre de vin blanc sec, 1 ou 2 c à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Après avoir nettoyé le poisson, déposez-le sur un plat graissé, en ayant pris soin d'en farcir au préalable l'intérieur avec des brins de fenouil. Assaisonnez et mouillez avec le vin blanc et l'huile d'olive. Entourez également le poisson de fenouil et faites cuire à four chaud une trentaine de minutes.

BAR AU FENOUIL

Pour 6 personnes: 2 petits bars, 2 fenouils, 5 c à soupe d'huile d'olive, 2 c à soupe de pastis, 2 citrons, sel, poivre.

Videz les bars sans les écailler. Pratiquez deux ou trois entailles de chaque côté des poissons. A l'intérieur, badigeonnez-les au pinceau avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et 1 de pastis. Salez, poivrez. Préchauffez le four à 210° (th 7). Passez le fenouil dans le jus d'un citron avant d'en garnir le ventre des poissons. Versez 3 cuillerées à soupe d'huile dans le fond d'un grand plat à four. Placez les poissons, arrosez-les d'une cuillerée à soupe de pastis et d'un demi-verre d'eau. Enfournez 30 minutes. Arrosez de temps en temps avec le jus d'un citron. A la fin de la cuisson, ajoutez les pluches fraîches de fenouil.

BAR AU PLAT

Pour 2 personnes: 1 bar de 700 g écaillé par le poissonnier, 250 g d'oignons, 200 g de champignons de Paris bien ouverts (très important), 1 tomate confite, 6 cl de vin blanc sec, 6 cl d'eau, thym, 2 brins de sarriette, 1 gousse d'ail, 1/2 citron confit, 1 zeste de citron vert, 4 cl d'huile d'olive, 2 cuillerées à café de graisse d'oie, 150 g de beurre, 2 citrons verts, 1 citron, sel, poivre, 3 brins d'estragon, 2 brins de persil plat. Le jus de moules: 1 kg de moules, 2 échalotes, 1/2 poireau, 1 brin de thym, 1 dl de vin blanc sec. Préparation: 15 minutes. Cuisson: du fond, 30 minutes; du poisson, 6 minutes.

Ouvrir le bar par le dos à l'aide d'un couteau, en le glissant de part et d'autre de l'arête, la retirer et vider le poisson, le passer sous l'eau froide, le sécher. Eplucher les oignons, les émincer, les faire fondre dans de l'huile d'olive. Eplucher, émincer les champignons, les faire revenir à la poêle et les mélanger à la fondue d'oignons. Mettre le tout dans un plat creux allant au four, ajouter la tomate confite coupée en quartiers, le thym, la sarriette et l'ail épluché et haché. Saler, poivrer, cuire 30 minutes à four moyen, à 180 °C. Eplucher et hacher les échalotes, laver et hacher le poireau Mettre tous ces éléments dans une casserole, ajouter le vin blanc et le thym, porter sur feu moyen y jeter les moules brossées et lavées, saler, poivrer, couvrir et laisser ouvrir sur feu vif. Récupérer 20 cl de jus de cuisson à travers un chinois, l'ajouter aux oignons. Couper les citrons en fines rondelles, les huiler, les passer sur le gril des deux côtés. Inciser en quadrillés la peau du bar, badigeonner les fentes avec de la graisse d'oie. Poser le poisson côté peau sur le confit de légumes, saler, poivrer. Recouvrir d'un papier sulfurisé, faire cuire à four chaud (200°C) 5 ou 6 minutes. Récupérer le jus de cuisson, le verser dans une casserole sur feu doux, lui incorporer en fouettant le beurre et les herbes hachées. Ajouter, dans le fond du plat, le citron confit coupé en dés et le zeste haché. Disposer sur le poisson les rondelles de citrons. Napper avec la sauce.

BAR AUX EPICES

Pour 6 personnes: 1 bar de 1 kg environ, 75 g de 5 épices, 1,5 dl de sauce soja, 6 tomates, 3 échalotes, 1 c à café de tabasco, 4 c à café de vinaigre de xérès, 4 c à soupe d'huile d'olive, 1/2 bouquet de basilic, 250 g d'oignons nouveaux, 500 g de pois gourmands, sel, poivre.

Videz et écaillez le bar. Laissez-le mariner 2 heures au moins dans la sauce soja et les 5 épices. Pensez à le retourner deux fois. Epluchez et hachez les échalotes. Pelez, épépinez les tomates, coupez-les en petits dés. Hachez le basilic. Effilez les pois gourmands. Emincez finement les oignons. Egouttez le poisson et mettez-le à colorer dans une poêle anti-adhésive légèrement huilée. Quand il est doré, continuez la cuisson à four chaud 180°C (th 6), pendant 8 à 10 mn. Sur feu modéré, avec un peu d'huile d'olive, faites suer puis cuire les échalotes jusqu'à transparence. Versez le vinaigre de xérès et l'huile d'olive restante, chauffer légèrement. Hors du feu, mélangez les tomates, salez, poivrez, épicez avec le tabasco, parfumez avec le basilic. Dans une autre poêle, faites sauter avec une noix de beurre les pois gourmands, 5 mn au maximum, et les oignons. Servez le bar sur un lit de salade, décorez avec les autres légumes.

BAR AUX HERBES DE PROVENCE

Pour 4 personnes: 1 bar de 1,2 kg. Court-bouillon: 1 dl de vinaigre, 1 carotte, 1 poireau, 1 cuillerée à café d'ail et échalote semoule, 1 c de baies de genièvre, thym, laurier, sel, poivre. Pour servir: 150 g de beurre, écorce de citrons en granulés.

Faites bouillir de l'eau dans une poissonnière avec le vinaigre et les légumes et tous les aromates. Laissez tiédir, posez le poisson et laissez frémir 25 à 30 mn, puis refroidir dans le court-bouillon. Servez avec du beurre fondu citronné.

BAR AUX POIVRONS

Faites cuire à l'huile 3 poivrons rouges épépinés et coupés en morceaux. Passez-les au mixeur et ajoutez à la purée obtenue un peu d'huile pour qu'elle ait la consistance d'une sauce. D'autre part, garnissez l'intérieur d'un bar de branches de fenouil. Huilez le poisson, faites-le griller (20 mn environ). Servez-le avec la sauce aux poivrons salée et poivrée.

BAR AUX QUENELLES

Pour 6 personnes: 1 bar de 2,5 kg environ (demander au poissonnier de l'écailler, de le vider et de retirer l'arête par le dos et de la réserver), 3 truffes bien fermes, brossées. Les quenelles: 1 kg de filets de merlan (ou de bar), 350 g de crème épaisse, 2 dl de lait, 3 oeufs, 50 g de farine, 30 g de beurre, des brisures de truffes, sel, poivre, 4 épices. Le bouillon: 500 g d'arêtes et têtes de poissons, 1 poireau, 2 carottes, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 côte de céleri, 1 brin de fenouil, 1/2 litre de vin blanc sec, 1 litre d'eau, 1 bouquet garni, 1 verre de jus de truffes, sel poivre, Cayenne, 1 pincée de sucre. Préparation: 1 heure. Cuisson: 20 minutes.

Préparer le fumet: éplucher carottes, oignon, céleri, poireaux les émincer, écraser les gousses d'ail les mettre dans une casserole sur feu doux, les faire « suer » quelques minutes, ajouter les parures de poissons, mouiller avec le vin blanc et l'eau, ajouter le bouquet garni et le fenouil. Laisser cuire 15 minutes en écumant. Filtrer le bouillon, l'assaisonner en sel, poivre, Cayenne et sucre. Les quenelles: séparer les blancs des jaunes, mettre 2 de ces derniers dans une casserole avec la farine, bien mélanger, ajouter le beurre fondu. puis petit à petit le lait bouillant, sel, poivre et brisures de truffes. Mixer les filets de merlan, verser dans un saladier. Le poser dans un autre saladier rempli de glaçons. Incorporer les blancs d'oeufs à la chair de poisson puis, cuillère par cuillère, la crème et à la fin le mélange farine-jaunes. Façonner une dizaine de quenelles à l'aide d'une petite cuillère avec cette préparation. Prélever 1,5 dl de bouillon, porter à frémissement, y faire pocher les quenelles, les égoutter, les réserver. Le bar: garnir l'intérieur d'une couche de farce à quenelles et le refermer, étaler sur toute la surface du poisson une fine pellicule de farce. Couper les truffes en fines rondelles, les disposer comme des écailles sur le poisson, arroser d'un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer. Poser le loup dans un grand plat huile, le recouvrir d'une feuille de papier d'aluminium et le faire cuire 20 minutes à four doux (th 5) 150 °C. Chauffer le bouillon, lui ajouter le jus de truffes et les quenelles, mettre en soupière.

BAR CLOUTE AUX ANCHOIS

Pour 6 personnes: 1 bar de 1,800 kg environ, 1 boîte de filets d'anchois à l'huile, 3 échalotes, 1 carotte, 1 oignon, 1/2 bouteille château-neuf-du-pape rouge, 2 os à moelle, 2 cuillerées à soupe de gelée de groseille, 1/4 de litre de fumet de poisson fait avec les arêtes, 30 g de beurre, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, poivre, bouquet garni.

Faire lever les filets de bar en gardant la peau; récupérer les arêtes pour réaliser le fumet. Les faire frémir pendant une demi-heure dans un litre d'eau avec une carotte, un oignon et un bouquet garni; faire tiédir puis passer. Couper les filets en 6 escalopes. Piquer ces dernières, côté peau, avec les filets d'anchois (comme l'ail dans un gigot). Poivrer; surtout ne pas saler. Dans une poêle anti-adhésive, mettre l'huile d'olive et une noisette de beurre; y faire dorer les escalopes côté peau pendant 3 minutes. Ajouter la moelle retirée des os, les échalotes hachées, un verre de fumet de poisson, le vin rouge et la gelée de groseille. Faire cuire 5 minutes. Oter le poisson puis monter la sauce avec le reste du beurre; rectifier l'assaisonnement. Dresser le poisson sur assiette, le napper de sauce et décorer de filets d'anchois avec, éventuellement, des croûtons passés au beurre.

BAR EN CROUTE A LA SAUCE CHORON

Pour 4 personnes: 1 bar de 1,8 kg, 2 litres de court-bouillon. Pâte brisée: 200 g de farine, 100 g de beurre, 1 c à soupe d'huile d'olive, 1 oeuf, 1 dl d'eau, 1 pincée de sel. Pour dorer: 1 jaune d'oeuf. Mousse du homard (facultatif): 200 g de chair de homard, 200 g de crème fraîche, 2 blancs d'oeufs, sel, poivre. Sauce Choron: 4 cuillerées de vin blanc sec, 4 cuillerées de vinaigre, 4 échalotes, 2 cuillerées à soupe de cerfeuil et d'estragon, sel, poivre, 3 jaunes d'oeufs, 250 g de beurre, 200 g de purée de tomates concassées, 1 cuillerée à soupe de concentré de tomates.

Nettoyez le bar, grattez les écailles, videz-le et faites-le pocher vingt minutes dans un court bouillon relevé. Egouttez-le sur un linge (il ne doit pas ramollir la pâte). Pelez-le. Et si vous le préparez pour un grand dîner, bourrez son ventre de cette mousse royale: pilez longuement la chair d'un homard en la salant et la poivrant. Ajoutez les blancs d'oeufs battus. Mettez dans le réfrigérateur à glacer pendant une bonne heure, puis incorporez petit à petit la crème fraîche. Evidemment, vous pouvez confectionner une mousse plus modeste en remplaçant la chair du homard par du jambon blanc pilé. Parfumez alors avec le contenu d'une petite boîte de beurre d'écrevisse ou de crabe. Bourrez l'intérieur du poisson avec cette farce. Etalez la pâte. Posez le bar farci. Rabattez la pâte en la collant soigneusement après l'avoir mouillée. Respectez la forme du poisson, avec la pointe du couteau, dessinez la queue, la tête, incisez légèrement la pâte pour simuler les écailles. Vous pouvez faire quelques entailles plus profondes, elles serviront de cheminées à la croûte. Dorez au jaune d'oeuf et faites cuire en surveillant à four chaud pendant vingt-cinq minutes. Servez avec une sauce Choron bien relevée que vous préparerez pendant la cuisson du poisson. Faites réduire longuement (aux deux tiers) le vin blanc, le vinaigre, dans Lesquels baignent les échalotes et les herbes hachées. Passez, ajoutez les jaunes d'oeufs. Assaisonnez. Remettez sur feu très doux en battant. Dès que les oeufs prennent consistance, retirez du feu et toujours en fouettant, ajoutez petit à petit le beurre déjà ramolli. Vous devez obtenir une pâte un peu molle, bien homogène, c'est une béarnaise. A cette béarnaise, vous ajoutez la purée de tomates enrichie de concentré. Servez en saucière cette sauce Choron, appelée quelquefois sauce française.

BAR EN CROUTE DE SEL

Pour 4 personnes: 1 bar de 1,5 kg, 2 kg de gros sel gris, 2 c à soupe rases de graines de fenouil (ou du cumin suivant vos goûts).

Préchauffez le four, thermostat 9 (270°C). Videz le poisson en ouvrant le ventre avec un couteau bien aiguisé, de la queue jusqu'à la tête. Il est inutile de l'écailler. Lavez-le et épongez-le très soigneusement. Dans la cavité ventrale mettez les graines de fenouil ou le cumin. Sur un grand plat à four ou à défaut sur une lèchefrite déposez une couche de gros sel, placez le poisson par dessus bien à plat. Recouvrez-le ensuite d'une bonne couche de gros sel. Tassez bien au fur et à mesure pour l'enfermer complètement à l'intérieur de cette gangue de sel. Vaporisez un peu d'eau si nécessaire pour humidifier et souder les cristaux entre eux. Dès que le four est suffisamment chaud placez au tiers de la hauteur, comptez environ 35 à 40 mn de cuisson. Dès la sortie du four, cassez la croûte de sel, retirez doucement le poisson, enlevez la peau (elle va se détacher très facilement si vous dépouillez le poisson encore bien chaud) et servez aussitôt. Ainsi cuite, la chair du bar reste bien moelleuse tout en étant très délicatement parfumée par les épices que vous aurez glissées dans le ventre du poisson. Malgré la gangue de sel dans laquelle elle cuit, la chair du poisson n'est absolument pas salée. La cuisson qui s'opère est de type cuisson à la vapeur, sans graisses.

BAR FARCI

1 bar (750 g) préparé, 250 g d'épinards, >15 g de beurre fondu, 2 échalotes hachées, 15 cl de vin blanc sec. Farce: 50 g de chapelure, 15 g de beurre fondu, 2 c à soupe de cerfeuil haché, 2 c à soupe d'estragon et de basilic hachés, sel, poivre.

Mélangez les ingrédients de la farce et garnissez-en l'intérieur du poisson. Mettez les épinards dans une passoire, posée dans une jatte, arrosez-les d'eau bouillante puis égouttez-les bien. Enveloppez le poisson dans les feuilles d'épinards, en laissant la tête et la queue apparentes. Versez le beurre fondu sur le fond du plat allant au four, répartissez les échalotes, posez le poisson et versez le vin. Couvrez de papier d'aluminium et faites cuire 30 mn au four (200°C).

BAR FARCI EN CROUTE

Faire une farce avec des foies de volailles hachés, des champignons de Paris hachés, 1 oeuf, 1 oignon haché finement, de la mie de pain émiettée trempée de 2 c à soupe de lait, sel, poivre, persil haché. Bien malaxer le tout. Enlever la peau du bar, le saler, le poivrer. Etaler la pâte feuilletée poser le poisson dessus. Le farcir tête et corps. Battre le second oeuf, et passer de l'oeuf tout autour du poisson sur la pâte. Poser une autre abaisse de pâte, la coller et couper. Faire des décor sur la pâte, la dorer à l'oeuf battu. Cuire 40 mn au four.

BAR GRILLE

Pour 6 personnes: 1 bar (ou un loup) de 1,3 kg ou 2 bars de 800 g chacun, 1/2 bouquet de persil plat, 1 branchette de romarin, 2 brins de fenouil ou, à défaut, 1 pincée de graines de fenouil, 1 c à café d'huile d'olive, gros sel gris de Guérande, poivre noir du moulin.

N'écaillez pas le poisson et ne le lavez pas. Coupez seulement les nageoires et videz-le. Dans la cavité, introduisez un mélange d'herbes, de poivre et de gros sel. Refermez l'ouverture avec des piques en bois. Si vous en avez le temps, laissez reposer le poisson au frais (mais pas au grand froid); les parfums auront ainsi le temps de se communiquer à la chair. Préparez le feu et attendez que les braises ne flambent plus. Huilez la grille, placez le poisson dessus et posez le tout au-dessus des braises. Comptez 9 minutes d'un coté et 7 minutes de l'autre environ. Au moment où vous retournez le poisson, à mi-cuisson, profitez-en pour envelopper la queue, plus mince et qui cuit donc plus vite, avec du papier d'aluminium. Vérifiez la cuisson en tirant sur l'arête dorsale, près de la tête, qui doit venir sans résister. Posez le bar sur une planche à découper et retirez la peau durcie par la chaleur. Salez et poivrez. Servez-le entier sur un plat chauffé avec, à part un beurre aux anchois ou à l'ail, ou une sauce à la tapenade. En accompagnement, vous pouvez proposer des aubergines cuites directement sous la cendre (ou préalablement emballées avec du papier d'aluminium). Lorsqu'elles sont bien molles, ôtez la peau, coupez la chair en gros dés, arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez.

BAR MEUNIERE SAUCE CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes: 4 petits bars de 150 g environ, 4 c à soupe de farine, 50 de beurre. Sauce: 200 g de champignons de couche, 2 oignons, 1 c à soupe d'huile, un filet de citron, sel, poivre, ciboulette hachée, 150 g de crème fraîche.

Passez les poissons dans la farine et faites-les cuire à la poêle dans la matière grasse chaude (6 à 7 mn de chaque côte). D'autre part. nettoyez et émincez les champignons, pelez et hachez les oignons, faites-les cuire à l'huile (+ ou - 20 mn) en les arrosant d'un filet de citron et en assaisonnant. Ajoutez la ciboulette et la crème fraîche en fin de cuisson. Servez cette sauce avec le poisson.

CHAUDREE DE BAR AU CIDRE SEC

Pour 6 personnes: 1 grand verre de cidre, 6 belles darnes de bar, 75 cl environ de fumet de poisson, 1 bouquet garni, 6 carottes, 1 pot de crème fraîche, sel, poivre, 1 oignon.

Disposez les tranches de bar dans une sauteuse, arrosez-les de fumet froid et du cidre, ajoutez les carottes et l'oignon coupés en fines rondelles, le bouquet garni, le sel et le poivre. Faire cuire doucement une vingtaine de minutes. Versez le jus de cuisson dans une casserole, laissez réduire quelques minutes à feu vif, ajoutez la crème et poursuivez la cuisson à feu doux, tout en remuant bien.

ESCALOPES DE BAR EN MARINIERE

Pour 6 personnes: 1,2 kg de bar en filet, 100 g de beurre, 2 échalotes, cerfeuil, 1 tomate, huile d'olive. Pour la marinade: 1,5 litre de moules, 1,2 litre de vin blanc sec, 1 cuillerée à soupe de beurre clarifié, 3 échalotes, 2 feuilles de laurier, 1 branche de thym, poivre en grains.

Faire lever les filets de bar par votre poissonnier. Laver et triez les moules. Préparez la marinière dans un grand faitout, faites revenir, sans coloration, les échalotes avec le beurre clarifié, ajoutez le thym, le laurier, le poivre, le vin blanc et les moules. Faites cuire à couvert, en remuant de temps en temps, pendant 6 minutes. Décortiquez les moules, filtrez le jus. Réservez. Dans un peu d'huile d'olive, saisissez les escalopes de bar durant 2 minutes de chaque côté. Réservez au four à 120°C (th 4). Dans la poêle, ajoutez les échalotes ciselées, puis le jus de la marinière, laissez bouillir 2 minutes et incorporez le beurre hors du feu, puis les moules. Dressez l'escalope au centre de l'assiette, nappez de sauce, décorez de dés de tomate et de pluches de cerfeuil.

ESCALOPES DE BAR SAUCE AUX EPICES

Pour 2 personnes: 400 g de bar en filet. Sauce: 0,25 dl de crème double, 0,75 dl de fumet de poisson en paquet, 1 dl de vin blanc sec, 20 g de beurre, 1/2 échalote, 1/2 cuillère à moka de curry et de curcuma mélangés, sel, poivre. Fondue de poireaux: 20 g de beurre, 400 g de poireaux moyens, sel, poivre.

Nettoyer les poireaux en ne conservant que le blanc et la moitié du vert. Les cuire 5 mn à l'eau bouillante salée. Les rafraîchir en les plongeant dans l'eau glacée. Egoutter et presser pour retirer toute l'eau. Passer au mixer et réserver. Faire réduire de moitié le fumet de poisson et le vin blanc avec l'échalote hachée, puis ajouter la cuillère à moka de curry et curcuma mélangé et la crème. Porter à ébullition et monter la sauce au fouet avec les 20 g de beurre. Passer la sauce au chinois fin et réserver au chaud. Dans une casserole, faire chauffer la purée de poireaux avec le beurre, rectifier l'assaisonnement et garder au chaud. Arroser le poisson surgelé de jus de citron et faire mariner 2 h au réfrigérateur. Placer l'escalope dans un plat beurré allant au four, saler, et poivrer. Déposer une noix e beurre au dessus. Recouvrir. Temps de cuisson pour 400 g 16 à 20 mn à 190°C. Disposer la fondue de poireaux au centre de l'assiette, surmontée de l'escalope de bar. Verser la sauce autour. Pour rendre une sauce doublement onctueuse avant de la verser dans une assiette, je vous conseille de la mixer au dernier moment.

FILETS DE BAR A LA NOIX DE COCO

Casser une noix de coco en tapant avec une masse du côté des 3 yeux sur la fente. Recueillir l'eau pour une autre utilisation. Enlever le blanc de la noix, le râper, le mettre dans un torchon et presser pour faire écouler le lait. Prendre un filet de bar, le tremper dans de l'oeuf battu, parsemer dessus la noix de coco râpée. Le mettre à cuire dans du beurre à la poêle, verser autour le lait et cuire.

FILETS DE BAR AU VIN ROUGE

Pour 4 personnes: 1 bar de 1,5 kg à 2 kg (ou à défaut, 1 mulet ou 1 daurade). Fumet: tête et arêtes du poisson, 20 g de

beurre, 1 carotte, 1 poireau, 1 échalote, 1 branche de céleri, 1 bouquet garni, 1,5 litre d'eau, sel, poivre. Sauce: 1/2 bouteille de vin rouge, 50 g de crème fraîche.

Levez les filets du poisson. Faites revenir les légumes émincés dans la matière grasse chaude, ajoutez les parures du poisson et le bouquet garni, mouillez d'eau, assaisonnez. Laissez cuire 30 mn. Filtrez, faites réduire le vin rouge à la valeur de 2 dl. Faites pocher les pilets de poisson de 8 à 10 mn dans le fumet frémissant, égouttez-les et gardez-les au chaud. Prélevez 1/2 litre du fumet et laissez-le réduire de moitié. Mélangez le fumet et le vin réduits, liez à la crème fraîche, rectifiez l'assaisonnement et nappez-en le poisson. Accompagnez d'épinards en branches.

FILETS DE BAR AUX CAPRES

Pour 4 personnes: 800 g de filets de bar, 4 belles pommes de terre, 1 court-bouillon, 20 g de beurre, 1/2 pot de câpres, le jus de 1/2 citron.

Peler les pommes de terre. Les couper en 4 et les plonger dans le court-bouillon, avec les filets de bar, dans un autocuiseur. Fermer et laisser cuire 5 minutes à partir de la rotation de la soupape. Sortir délicatement les filets à l'aide d'une écumoire et les mettre au centre d'un plat beurré allant au four. Disposer les pommes de terre autour. Napper d'une sauce béchamel onctueuse, additionnée du jus de citron et des câpres. Passer au four, position gril, 10 minutes pour faire gratiner. Servir.

FILETS DE BAR EN PAPILLOTES

Vider et écailler quatre petits bars. Enlever la peau et lever les filets. Hacher un tiers des filets avec des crevettes crues de préférence. Ajouter 1 blanc d'oeuf un peu mélangé à la fourchette à ce hachis, un peu de crème fraîche, saler, poivrer. Répartir cette farce dans les filets. Mettre chaque filet dans une gaze et nouer. Verser dans une sauteuse un peu de Lillet ou de Banuyls, du vin blanc, 1 feuille de laurier, thym, romarin, sel, poivre. Mettre les papillotes dans le vin. Couvrir et cuire 7 mn. Retirer les papillotes et les garder au chaud. Mettre deux jaunes d'oeufs dans une casserole, ajouter 100 g de beurre par parcelles et monter la sauce au fouet. Verser un peu de jus de cuisson. Napper les papillotes de cette sauce.

FILETS DE BAR ENROBES DE POMME DE TERRE

2 filets de bar, 1 pomme de terre moyenne râpée et bien pressée entre les mains, 1 blanc d'oeuf, 1 oignon moyen émincé, 2 gousses d'ail écrasées, 1/2 c à café d'herbes séchées (thym, origan, marjolaine seules ou mélangées), 3 c à soupe d'huile, farine, sel, poivre.

Faire revenir l'oignon avec les herbes dans 1 c à soupe d'huile environ 7 minutes. Ajouter l'ail vers la fin pour éviter qu'il brûle. Réserver et refroidir. Quand l'oignon est froid, le mélanger au blanc d'oeuf. Ajouter la pomme de terre. Saler les filets de poisson, saupoudrer de farine. Mettre un quart de la mixture d'oignon sur chaque face de filet sans trop presser. Mettre 2 c à soupe d'huile dans la poêle et faire sauter quelques minutes de chaque côté. Il ne faut pas que la pomme de terre brûle.

POISSON DU BOSPHORE

1 bar de 1,6 kg environ, 2 verres d'huile d'olive, 6 oignons blancs et leur tige verte, 1 c à café de noisette en poudre, 1 c à soupe de pignons, 2 c à soupe de raisins de Smyrne, 1/2 c à café de cannelle en poudre, 1/2 c à café de mélange aromatique: (pour 100 g en tout d'épices en poudre: 10 g de girofle, 15 g de coriandre, 12 g de poivre blanc, 3 g de Cayenne, 8 g de muscade, 12 g de cumin véritable, 8 g de gingembre de Guinée (ou gingembre gris), 7 g de cardamome, 2 g de lavande, 10 g de sarriette, 6 g de romarin.), 1 c à café de coriandre en poudre, 8 à 10 grains de poivre noir, 2 branches de persil simple, 1 bottillon de coriandre fraîche, 2 tomates mûres, sel.

Préparez la farce: hachez grossièrement les oignons et leur vert. Faites-les fondre dans une marmite avec un verre d'huile sur feu doux. Pendant cette cuisson, ciselez les herbes et le fenouil, gardez les queues que vous étalez dans un plat creux, allant au four et de la taille du poisson. Dans une jatte, battez l'oeuf avec les épices (gardez un soupçon de cannelle et de coriandre). Lorsque les oignons sont fondus, transparents, ajoutez les pignons, les raisins et la poudre de noisettes. Laissez toujours à feu doux, compoter tout cela pendant 5 mn. Salez et poivrez, ajoutez les herbes (fenouil, persil, coriandre), mélangez et éteignez aussitôt. Laissez tiédir. Préparez le poisson: écaillez-le, videz-le par les ouïes et rincez-le en faisant couler directement de l'eau dedans. Egouttez bien en le retournant la tête en bas. (Le résultat est aussi bon, mais pas aussi beau, si vous ouvrez le poisson par le ventre et le recousez ensuite). Roulez ensuite le poisson sur une grande planche à découper en insistant du plat de la main, ceci pour décoller la chair de l'arête. Puis, sans crever la peau si possible, cassez l'arête au ras de la tête en arrière et au ras de la queue. Saisissez cette arête par les ouïes et tirez-la par à-coups en pressant le poisson entre les doigts de la queue à la tête. Ceci pour faciliter l'extraction. (C'est plus facile à faire qu'à expliquer). Préchauffez le four th 7. Retirez toute la chair restée sur l'arête et ajoutez-la à l'oeuf battu. Puis versez le contenu de la marmite et mélangez bien. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement qui doit être haut en goût. Farcissez délicatement le poisson par les ouïes en prenant vers la queue pour bien répartir le mélange. Réservez. Coupez les tomates en tranches en les épépinant mais sans retirer la peau. Disposez-les en lit dans le plat. Posez le poisson farci dessus et arrosez d'huile. Enfournez pour 10 mn de chaque côte en arrosant lorsque vous retournerez le poisson. Vérifiez la cuisson en tirant sur le moignon d'arête centrale près de la tête. Si elle vient sans résister le poisson est cuit. Eteignez et laissez reposer 5 mn avant de servir dans le plat, coupé en tranches. Peut être réalisé avec du merlan ou des maquereaux.

POISSON ROSE

Pour 6 personnes: 1 bar de 1,500 kg, 2 citrons non traités, 2 oignons, 2 gousses d'ail, thym, laurier, sel, poivre, vin blanc. Sauce: 1 oeuf, 1 dl d'huile, 150 g de crème épaisse, 1 tube de pâte de saumon, 2 cuillerées d'extrait de tomate, sel, poivre, 1 citron.

Epluchez les oignons et l'ail, coupez-les en lamelles, les citrons en rondelles. Répartissez-les dans un plat long, couchez sur le tout le bar nettoyé, vidé, écaillé et bien lavé. Couvrez de vin blanc et d'eau. Salez et poivrez. Laissez frémir 30 minutes environ. Préparez une mayonnaise avec le jaune d'oeuf et l'huile, ajoutez la pâte de saumon, la tomate, la crème fraîche, sel, poivre et jus de citron. Dressez le bar sur un plat long; nappez-le de la sauce rose.

TARTARE DE POISSON

Prendre du bar en filet (ou tout autre poisson maigre). Le hacher à la moulinette avec de l'oignon, ajouter sel, poivre, 1 piment de Cayenne écrasé, 1 jus de citron jaune, un jus de citron vert. Pour que le poisson soit bien imbibé. Mélanger, laisser mariner 1 heure au frais. Mettre le tartare sur un plat, entourer de tous petits dés de 1/2 poivron (vert, jaune, rouge), des dés de tomates, et du maïs en grains. Faire une sauce avec de l'huile d'olive, 3 gousses d'ail écrasées, 1 piment vert coupé menu, de tabasco, 1/2 citron jaune, 1/2 citron vert. Arroser le poisson et les légumes de cette sauce.